

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn về Cách Ly Xã Hội

Sở Y Tế Công Cộng yêu cầu tất cả mọi người thực hiện trách nhiệm của mình trong việc làm chậm sự lây lan của chủng vi-rút Corona mới lạ trong cộng đồng chúng ta bằng cách thực hành cách ly xã hội. Điều này đồng nghĩa với việc thực hiện thay đổi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta nhằm bảo vệ chính bản thân chúng ta và những người khác, bao gồm những người có mức độ rủi ro cao nhất.

Những người bị ốm hoặc có tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19 nên thực hiện các biện pháp quyết liệt hơn biện pháp cách ly xã hội nhằm giảm nguy cơ lây nhiễm cho những người khác (xem *các nguồn lực* ở phần cuối của hướng dẫn này).

Cách ly xã hội là gì?

Cách ly xã hội có nghĩa là ở nhà, tránh đám đông và có khoảng cách tối thiểu 6 feet so với những người khác bất kể khi nào.

Tại sao tất cả mọi người lại được yêu cầu thực hành cách ly xã hội?

Khi một ai đó bị nhiễm COVID-19 ho hoặc hắt hơi, các giọt nước bọt bắn ra từ mũi hoặc miệng có thể di chuyển 3-6 feet. Mọi người có thể bị lây nhiễm nếu họ hít vào những giọt nước này, hoặc các giọt nước này rơi vào mắt, mũi, hoặc miệng của họ. Tuy những người bị ốm vì COVID-19 là nguồn lây nhiễm cao nhất, có những người có thể lây truyền vi-rút một vài ngày trước khi họ bắt đầu cảm thấy không khỏe. Cũng có khả năng một người có thể bị nhiễm COVID-19 bằng cách chạm vào một bề mặt hoặc đồ vật có vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính họ.

Thời gian chúng ta ở cùng người khác trong phạm vi 6 feet càng ít, và chúng ta càng tương tác với ít người hơn, thì khả năng chúng ta làm chậm sự lây lan của COVID-19 càng cao hơn.

Viên Chức Y Tế Quận Los Angeles và Thống Đốc California đã ban hành các lệnh yêu cầu mọi người ở nhà, trừ khi họ phải tiếp cận với các doanh nghiệp hoặc dịch vụ thiết yếu, chẳng hạn như đi mua thực phẩm, đi đến ngân hàng, hoặc tìm đến dịch vụ chăm sóc y tế hoặc dịch vụ xã hội. Các hoạt động tụ tập xã hội, chẳng hạn như các buổi biểu diễn, tiệc tùng, các dịch vụ thờ phụng đều bị cấm, và các bãi biển, sân chơi và đường mòn đi bộ đều đóng cửa. Người lao động thiết yếu, là những người cung cấp dịch vụ mà tất cả mọi người có nhu cầu, được phép rời khỏi nhà để đi làm, miễn là họ thực hành cách ly xã hội bất kỳ khi nào có thể. Để đọc thông tin về các lệnh và hướng dẫn của Quận Los Angeles, ghé thăm trang web của Sở Y Tế Công Cộng <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> và bấm vào "Health Officer Order" (Lệnh của Viên Chức Y Tế). Để xem các lệnh hành pháp của Tiểu Bang, tìm đọc <https://www.gov.ca.gov/category/executive-orders/>

Tôi thực hành cách ly xã hội như thế nào?

- Ở nhà càng nhiều càng tốt
- Tránh bất cứ nơi nào có nhiều người ở cùng một chỗ.
- Duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet so với những người khác.
- Làm việc hoặc học tập tại nhà, nếu có thể.
- Không để khách đến chơi hoặc để con quý vị chơi cùng các bạn.
- Tránh những nơi chăm sóc y tế - trừ khi quý vị cần các dịch vụ thiết yếu.

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn về Cách Ly Xã Hội

- Tránh đi lại không thiết yếu.
- Nếu có thể, tránh sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng.
- Tránh tiếp xúc gần với người khác - thay vì bắt tay, hãy dùng các cách thức chào hỏi khác mà không cần động chạm hoặc lại gần hơn 6 feet.

Nếu quý vị phải sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng, đi mua sắm, đi làm, hoặc tham gia các hoạt động khác, thực hiện các biện pháp phòng ngừa để giảm rủi ro, chẳng hạn như:

- Hạn chế thời gian quý vị tiếp xúc gần với những người khác.
- Hạn chế số người khác nhau mà quý vị dành thời gian cùng.
- Tránh xa những người khác bất kỳ khi nào có thể, đặc biệt nếu họ đang ho hay hắt hơi.
- Đeo khẩu trang vải che mặt. Đảm bảo sử dụng đúng cách - xem [Hướng dẫn về Khẩu trang vải](#) che mặt để biết thêm thông tin. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi không nên đeo khẩu trang vải che mặt. Trẻ trong độ tuổi từ 2 đến 8 nên sử dụng khẩu trang vải che mặt, nhưng phải có sự giám sát của người lớn để đảm bảo rằng trẻ có thể thở một cách an toàn và tránh nghẹt thở hay ngộp thở. Trẻ có vấn đề về đường thở không nên đeo khẩu trang vải che mặt.
- Cố gắng đến các địa điểm vào những lúc bớt đông người.
- Tránh chạm vào các bề mặt ở những nơi công cộng, bất kỳ khi nào có thể.
- Thường xuyên khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Thường xuyên rửa tay, đặc biệt là sau khi chạm vào các bề mặt ở nơi công cộng và trước khi ăn, đồng thời tránh chạm vào mặt của quý vị khi tay chưa được rửa sạch.

Thực Phẩm và các nhu yếu phẩm khác

- Để một người trong gia đình đi đến cửa hàng thực phẩm. Hãy đi đến cửa hàng khi cửa hàng bớt đông đúc và tích trữ hàng hóa thiết yếu để quý vị không cần phải ra ngoài thường xuyên và giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet với người khác ở mức tối đa.
- Nhà hàng và quán cà-phê không được cung cấp dịch vụ ăn uống tại chỗ, nhưng quý vị vẫn có thể sử dụng dịch vụ giao hàng, không cần xuống xe hoặc mang về nhà, miễn là tất cả mọi người thực hành cách ly xã hội ở mức tối đa.
- Nếu quý vị đặt hàng nào đó để giao tận nhà, nếu có thể, hãy thanh toán và đưa tiền bo bằng hình thức điện tử, và yêu cầu đặt đồ vật bên ngoài cửa nhà quý vị. Lấy ra thực phẩm từ túi và hộp giao hàng và vứt bỏ đồ đóng gói. Rửa tay sau khi tiếp xúc với gói hàng.
- Nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh cao hơn do COVID-19, hãy yêu cầu thực phẩm, vật tư y tế và các vật dụng thiết yếu khác được mang đến cửa nhà của quý vị thông qua gia đình, hàng xóm hoặc dịch vụ giao hàng. Hãy gọi số 2-1-1- nếu quý vị cần hỗ trợ lấy thực phẩm và các mặt hàng thiết yếu khác.

Mẹo nhỏ

- Trao đổi với nơi làm việc của quý vị về lựa chọn làm việc ở nhà.
- Tập thể dục trong nhà hoặc ngoài trời – quý vị có thể đi bộ, chạy, hoặc đi xe đạp, miễn là quý vị cách xa người khác 6 feet.

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn về Cách Ly Xã Hội

- Tránh để bị cô lập bằng cách sử dụng công nghệ và điện thoại để trao đổi với bạn bè và gia đình thường xuyên.
- Quan tâm lẫn nhau - kiểm tra thường xuyên bằng điện thoại với bạn bè, gia đình, và hàng xóm, những người dễ bị tổn thương vì mắc bệnh nặng, hoặc có vấn đề về di chuyển. Đề nghị giúp đỡ, trong khi vẫn tuân theo các hướng dẫn về cách ly xã hội.
- Nếu quý vị bị ốm, hãy gọi bác sĩ hoặc nha sĩ trước khi đến thăm khám. Kiểm tra thông tin trên website hoặc gọi cho họ để kiểm tra xem họ có cung cấp dịch vụ y tế từ xa hay lời khuyên qua điện thoại hay không.
- Luôn có được đầy đủ thông tin từ các nguồn tin chính xác và mới nhất về vi-rút Corona mới lạ.

Khai báo về Tình trạng Kỳ thị

Quận cam kết đảm bảo rằng tất cả cư dân bị ảnh hưởng bởi COVID-19 đều được đối xử một cách tôn trọng và yêu thương. Chúng ta phải tách biệt giữa thực tế và nỗi sợ hãi, đồng thời bảo vệ cư dân khỏi bị kỳ thị. Đợt bùng nổ không phải là cơ để làm lan rộng chủ nghĩa phân biệt chủng tộc và kỳ thị. Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết đang bị kỳ thị vì lý do chủng tộc, quốc gia xuất thân hoặc các thông tin về danh tính khác, xin vui lòng báo cáo tình trạng này. Quý vị có thể báo cáo tội ác vì thù ghét, hành vi thù ghét và các lần bị bắt nạt ở Quận Los Angeles, dù hành vi phạm tội đó có được thực hiện hay không. Hãy gọi cho đường dây Thông tin Quận Los Angeles theo số 2-1-1, hoạt động 24/7, hoặc khai báo trực tuyến tại địa chỉ:

<https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>.

Các Tài Nguyên:

Nếu quý vị cần trợ giúp trong việc tìm kiếm các dịch vụ, các mục thiết yếu như thực phẩm, thuốc hoặc chăm sóc y tế, hãy gọi 2-1-1. Nếu quý vị cần trò chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của quý vị, liên lạc với bác sĩ của quý vị hoặc Đường Dây Trợ Giúp 24/7 Trung Tâm Tiếp Cận Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số (800) 854-7771.

Ghé thăm trang web về vi-rút Corona của DPH <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> hoặc có thể tải về hoặc in ra bằng nhiều ngôn ngữ về thông tin theo các chủ đề như:

- [Làm Cách Nào để Đối Diện với Căng Thẳng](#)
- [Vệ Sinh trong Nhà](#)
- [Rửa Tay](#)
- [Chuyện Gì Xảy Ra Nếu Tôi Bị Phơi Nhiễm](#)
- [Hướng dẫn về khẩu trang vải che mặt](#)
- [Hướng dẫn thực hiện cách ly ở nhà](#) với người người tiếp xúc gần với COVID-19
- [Hướng dẫn chăm sóc ở nhà](#) cho người có các Triệu Chứng về Đường Hô Hấp